

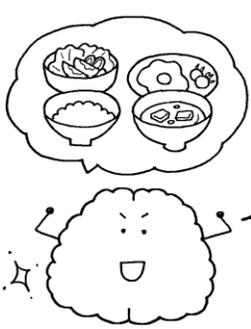
9月18日(月)

～ 9月24日(日)

提出日

7月5日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
18 (月)	敬老の日	学力と食
19 (火)	●ごはん ▲豆腐のまさごあげ ■キャベツの塩昆布和え ◆きんぴらごぼう ▼味噌汁 ○オレンジ △牛乳 【エネルギー 790kcal】 【蛋白質 34.5g】 【脂質 20.4g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲豆腐 えび たらすり身 えびすり身 とり肉 たまねぎ にんじん ひじき 卵 小麦粉 でんぶん しょうゆ 塩 砂糖 油 ■キャベツ きゅうり にんじん こんぶ 薄口しょうゆ みりん ◆ごぼう にんじん こんにやく えだまめ サラダ油 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ごま とうがらし ▼だいこん わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ○オレンジ △牛乳	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <h3>朝から脳を元気にするには</h3> <p>わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。</p> <p>また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。</p>  </div>
20 (水)	●中華丼 ▲手作り餃子 ■春雨サラダ ◆わかめスープ ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 829kcal】 【蛋白質 39.7g】 【脂質 22.5g】 【食塩相当量 3.6g】 ●米 麦 豚肉 いか えび うずら卵 なたと あさり キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン きくらげ しょうが サラダ油 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲豚肉 豆腐 キャベツ にら しょうが にんにく 塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ ごま油 ぎょうざの皮 油 ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 しょうゆ 砂糖 ごま ◆かにかまぼこ 豆腐 こまつな ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏スープ ▼バナナ ○牛乳	
21 (木)	●スパゲティミートソース ▲ししゃもフライ ■海藻サラダ ◆野菜スープ ▼ナタデココポンチ ○牛乳 【エネルギー 779kcal】 【蛋白質 37.2g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 3.6g】 ●スパゲティ オリーブ油 豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム あさり サラダ油 塩 しょうゆ にんにく トマトピューレー ケチャップ トマト ハヤシルー チーズ パセリ ▲ししゃもフライ 油 ■キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 しょうゆ 砂糖 ◆キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム コーン 塩 しょうゆ しょうゆ 豚鶏スープ ▼もも缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ 砂糖 ○牛乳	
22 (金)	●赤飯 ▲さばの照り焼き ■煮びたし ◆豚汁 ▼甘夏ゼリー ○牛乳 【エネルギー 885kcal】 【蛋白質 33.8g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 もち米 ささげ ごま塩 ▲さば しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■キャベツ こまつな もやし にんじん 油揚げ しょうゆ 酒 みりん 三温糖 かつおぶし ◆豚肉 豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼クールゼリー なつみかん缶 ○牛乳	
9月24日(日)は、和名ヶ谷中学校の創立記念日です。		

給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当 給食 弁当

9月25日(月)

～ 10月1日(日)

給食メニュー		
25 (月)	●ごはん ▲和風ハンバーグ ■粉ふきいも ◆かむかむサラダ ▼味噌汁 ○バナナ △牛乳 【エネルギー 816kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 20.8g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 ▲豚肉 大豆 豆腐 たまねぎ はん粉 牛乳 塩 しょうゆ だいこん えのきたけ にんじん 万能ねぎ しょうが しょうゆ 三温糖 酒 みりん でんぶん ■じゃがいも 塩 しょうゆ パセリ ◆ツナフレーク 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん えだまめ 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 しょうゆ 砂糖 ▼豆腐 こまつな わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○バナナ △牛乳	給食 弁当
26 (火)	●ハムチーズロール(かりんとう付) ▲チキンと野菜のコンソメ煮 ■コーンサラダ ◆メイプルカシューナッツ ▼牛乳 【エネルギー 793kcal】 【蛋白質 37.0g】 【脂質 36.1g】 【食塩相当量 3.7g】 ●食パン チーズ ハム 油 きな粉 砂糖 ▲とり肉 ウインナー うずら卵 いんげん豆 じゃがいも だいこん にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ コーン あさり しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏スープ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 塩 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 たまねぎ ◆カシューナッツ メープルシロップ ▼牛乳	給食 弁当
27 (水)	●五目ごはん ▲白身魚の磯辺揚げ ■アーモンド和え ◆味噌汁 ▼ポップビーンズ(カレー風味) ○牛乳 【エネルギー 798kcal】 【蛋白質 33.9g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.6g】 ●米 麦 油揚げ たけのこ ごぼう にんじん ふなしめじ 干しいたけ あさり しょうゆ 酒 ▲まだら しょうゆ みりん でんぶら粉 あおさ 油 ■こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん 砂糖 アーモンド ◆じゃがいも わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼ひよこめめ でんぶん 油 塩 カレー粉 ○牛乳	給食 弁当
28 (木)	●坦々麺 ▲りんごとさつまいもの蒸しパン ■わかさぎのフリッター ◆茎わかめ入り大根サラダ ▼牛乳 【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 25.9g】 【食塩相当量 4.3g】 ●中華めん 豚肉 大豆 もやし チンゲンサイ にんじん ながねぎ たけのこ ザーサイ きくらげ サラダ油 しょうが にんにく しょうゆ 酒 赤みそ しょうゆ 豆板醤 ごま 豚鶏スープ ▲むしりんミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム さつまいも りんご缶 ■わかさぎフリッター 油 ◆だいこん きゅうり にんじん きわわめ しょうゆ 酢 砂糖 サラダ油 ごま油 マスタード ▼牛乳	給食 弁当
29 (金)	●カレーライス ▲いかくんサラダ ■コンソメスープ ◆月見だんご ▼牛乳 【エネルギー 872kcal】 【蛋白質 29.0g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこめめ セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 しょうゆ ローリエ 小麦粉 パター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック チャツネ ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲かぶ キャベツ にんじん きゅうり いかくん製 塩 しょうゆ 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ■キャベツ たまねぎ こまつな にんじん マッシュルーム セロリー 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆よもぎ団子 きな粉 砂糖 ▼牛乳	給食 弁当

Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい?

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。



Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい?

A. 勉強しながら菓子を食べ続けたり、時間を決めずにだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べ続けるのはやめましょう。



食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%